

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت پژوهشی
کمیته تحقیقات دانشجویی

پرسشنامه طرح تحقیقاتی

نام و نام خانوادگی مجری:
مرضیه حاجی کریم بابا - اکرم رستم پور - لیلا دهقانکار

دانشکده: پرستاری و مامائی قزوین

عنوان طرح: بررسی وضعیت کیفیت خواب در سالمندان شهر قزوین در سال ۱۳۹۴

عنوان انگلیسی طرح:

Evaluation the status of sleep quality in elderly people in Qazvin city,2015

مقدمه و معرفی طرح:

کنترل جمعیت از طریق کنترل موالید و پیشرفت های تکنولوژی در جهت افزایش طول عمر باعث تغییر ساختار جمعیت به سوی سالمندی شده است (۱) سازمان ملل در سال ۲۰۰۶ تعداد کل سالمندان جهان را ۶۸۷ میلیون و ۹۲۳ هزار نفر برآورد کرد که این تعداد در سال ۲۰۵۰ به رقم یک میلیارد و ۹۶۸ میلیون و ۱۵۳ هزار نفر خواهد رسید (۲) در ایران بررسی ها و شاخص های آماری حاکی از رشد پر شتاب سالخوردگی جمعیت است؛ بطوری که پیش بینی می شود در سال ۱۴۱۰ انفجار جمعیت سالمندان در کشور ما رخ خواهد داد (۲) پیش بینی می شود که ربع قرن دیگر ۱/۲ میلیارد نفر (حدود ۱۴٪) از ساکنان این کره خاکی را افراد ۶۰ سال و بالاتر تشکیل خواهند داد (۳) متوسط رشد سالیانه جمعیت سالمندان ایرانی در بین سال ۱۳۹۰-۱۳۸۵، حدود ۳/۹ درصد بر آورد شده است (۴)

افزایش سن موجب تغییرات فیزیولوژیکی بسیاری در انسان می شود. آرتروز، دیابت، فشار خون، بیماری های قلبی - عروقی و سکنه، وضعیت های مزمنی اند که سالمندان به طور معمول با آنها مواجه اند. یکی دیگر از مشکلاتی که به موازات کهولت سن ایجاد می شود اختلال در خواب افراد است. (۵) بطوریکه یکی از نیازهای اساسی انسان خواب می باشد و هر گونه اختلال در جریان آن علاوه بر ایجاد مشکلات روانی باعث افت توانایی های فرد نیز خواهد شد. (۶) در بین انواع مشکلات مربوط به خواب، شروع یا تداوم خواب، بیدار شدن صبح خیلی زود از خواب و ناتوانی در به خواب رفتن مجدد در بین سالمندان رایج است (۵) تحقیقات نشان داده است خواب با کیفیت ضعیف بعد از سردرد و اختلالات گوارشی، در رتبه سوم مشکلات سالمندان قرار دارد و از شکایات شایع و از دلایل مراجعه افراد سالمند به پزشکان است (۷) اهمیت خواب در سلامتی و بیماری از زمان بقراط مورد توجه بوده است و خواب آشفته، یک علت مهم رنج و مریض احوالی انسان در هر سنی تلقی می شود. (۸)

در سالمندان بی خوابی ممکن است سبب خواب آلودگی روزانه، اختلال حافظه و توجه، خلق پایین و استفاده زیاد از خواب آورها شود. (۹) اهمیت خواب به دلیل تأثیر گسترده اختلالات چرخه خواب بیداری بر زندگی افراد است (۱۰) خواب بی کیفیت باعث اختلال در احساسات و اندیشه و انگیزش فرد خواهد شد همچنین، خطر سقوط و صدمات را بیشتر می کند (۷) مطالعات قبلی نشان داده است که از بین عواملی مانند سن، جنسیت، شغل، طبقه اجتماعی و سلامت جسمی و روانی که می توانند در بروز اختلالات خواب دخیل باشند مهمترین عامل سن می باشد. (۶) تخمین زده می شود که بین ۳۰ تا ۴۵ درصد جمعیت دنیا به بی خوابی مبتلایند و با افزایش سن، میزان آن افزایش می یابد (۷) با افزایش سن، تغییراتی در کیفیت و ساختار خواب و ریتم سیرکادین ایجاد می شود. این تغییرات به بروز اختلالات خواب و شکایات مکرر ناشی از آن منجر می شود. (۷) نزدیک به نیمی از افراد مسن اشکال در شروع و حفظ خواب را گزارش می کنند. با افزایش سن، تغییراتی رخ می دهد که می تواند آنها را در معرض خطر اختلال خواب قرار دهد از جمله افزایش شیوع شرایط پزشکی، افزایش استفاده از دارو، تغییرات وابسته به سن در ریتم های مختلف شبانه روزی و تغییرات زیست محیطی و شیوه زندگی. (۱۱)

گزارش های بی شماری وجود دارد که حاکی از شیوع بالای مشکلات خواب و خواب آلودگی در طول روز در افراد سالمند است. توجه به کیفیت خواب به دو دلیل اهمیت دارد: اولاً شکایات مربوط به خواب شایع هستند. ثانیاً خواب بی کیفیت شاخص بسیاری از بیماری ها است (۱۲)

آمارهای متفاوتی از کیفیت خواب سالمندان در مطالعات مختلف گزارش می شود، که همه ی آنها پایین بودن کیفیت خواب را برای سالمندان تایید می کنند. بطوریکه در مطالعه ی لین و همکارانش. (۲۰۰۵) نشان داد که ۴۲.۱٪ از سالمندان زن یائسه دچار کیفیت ضعیف خواب بودند. (۱۳) در مطالعه ای اسمیت^۲ بیان می کند که بعد از سن ۷۰ و

بیش از نیمی از بزرگسالان ۶۵ ساله و مسن تر حداقل یک شکایت مزمن خواب را گزارش می کنند (۱۴) و نیز مطالعه ای در کره (۲۰۱۳) توسط پارک^۳ و همکاران نشان داد که ۶۰ درصد از افراد مسن کیفیت نامطلوبی خواب دارند. (۱۵) در ایران هم مطالعه ای در مورد کیفیت خواب و عوامل مرتبط با آن روی سالمندان ساکن در کهریزک توسط اصغر پور و عیب پوش در سال ۱۳۸۹ انجام شد که به این نتیجه رسیدند که ۸۸/۴٪ درصد افراد سالمند مورد مطالعه اختلال خواب دارند. (۱۶)

در نتیجه بررسی کیفیت خواب و شناسایی اختلالات خواب سالمندان به صورت فعال اهمیت وافری دارد. اطلاع از کیفیت خواب سالمندان و شناسایی عوامل موثر بر آن به اتخاذ تدابیر و استراتژی هایی جهت حذف و یا کاهش اثر این عوامل کمک خواهد نمود. لذا این مطالعه با هدف تعیین وضعیت کیفیت خواب سالمندان شهر قزوین انجام خواهد گرفت.